

# CONTRÔLER DE LA RESPIRATION

Comment aider votre système digestif ?  
Comment soulager votre mal de dos ou de cervicales ?  
Comment lutter contre votre état de stress et contrôler vos émotions ?

## LA RESPIRATION

Elle est le plus souvent inconsciente et influencée par nos émotions, nos actions, en réponse au monde qui nous entoure. Cependant, nous pouvons facilement intervenir sur le geste respiratoire et apprendre à mieux le contrôler.

Ce contrôle de la respiration va avoir des répercussions sur notre état mental et physique.

Le mouvement respiratoire est orchestré par un muscle principal : le diaphragme. Il a la forme d'une cloche séparant la cage thoracique de l'abdomen. Son action est simple :

- À l'inspiration, il se contracte et fait descendre son centre qui appuie sur les viscères,
- À l'expiration, il se relâche, son centre remonte passivement.

D'autres muscles, dits « accessoires », peuvent jouer un rôle pour augmenter le volume respiratoire lors de pratiques sportives ou d'état de stress, créant ce que l'on appelle une respiration haute

Dans un état de stress permanent, cette utilisation excessive des muscles respiratoires accessoires peut entraîner certaines pathologies.

Paradoxalement cette respiration haute est adoptée par une grande majorité d'entre nous, et le rôle du diaphragme est réduit au strict minimum.

Un retour au travail du diaphragme grâce à la respiration abdominale va apporter une pluie de bienfaits sur le physique et le mental.

La respiration abdominale lente, profonde et détendue, exerce un effet calmant sur le mental. En sécrétant une substance chimique cérébrale puissante qui fait partie du processus permettant d'affronter et d'éliminer la peur et l'anxiété : l'endorphine.

Pendant la respiration abdominale, le mouvement du diaphragme va permettre :

- D'améliorer la circulation sanguine du foie, de la rate, de l'estomac, du pancréas, du cœur et des poumons,
- De faciliter le retour veineux des membres inférieurs,
- De favoriser le drainage lymphatique,
- De stimuler le nerf vagal donc le système parasympathique.

### **Exercice 1 :**

Prise de conscience de la respiration abdominale :

1. Allongé et détendu
2. Placez la main droite sur le ventre et la main gauche sur la poitrine
3. À l'inspiration le ventre (muscles abdominaux détendus) se gonfle et pousse la main droite qui monte
4. À l'expiration le ventre se dégonfle passivement, la main droite descend
5. La main gauche n'a pas bougé pas
6. NE JAMAIS FORCER ni à l'inspiration et à l'expiration.

### **Exercice 2 :**

Perfectionnement :

1. Reprendre l'exercice 1
2. Augmenter le temps de votre inspiration
3. Augmenter le temps de votre expiration
4. Ajuster le temps de l'inspiration et de l'expiration sur le même tempo
5. NE JAMAIS FORCER

Cette respiration peut-être pratiquée debout ou assis, en conservant une colonne vertébrale rectiligne.

Vous pouvez donc l'adopter au bureau, en voiture, dans les transports en commun...

Publié par Benoit (GET IN SHAPE)